

Querstand

Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung, der Blick wie auch die Schultern sind an den Endpunkt der Slackline gerichtet, die Arme befinden sich in einem 90 Grad Winkel zur Slackline (Slackline und Arme bilden ein ‚+‘-Zeichen), Fussposition mindestens hüftbreit, Knie leicht beugen.



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen;
- Slackline über kurze Distanz spannen (3-5m) straff spannen;
- Sitz eines Partners in der Mitte der Slackline um das anfängliche Zittern abzdämpfen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Slackline über grosse Distanz spannen.